

Jacques Breton, ami de Maître Masamichi Noro, soulignait l'apport du travail des "arts martiaux" qu'il préférait appeler "arts de la vie", ces arts qu'il avait découverts chez Graf Dürckheim : « Un geste, s'il est purement corporel, va créer un conflit, une rupture alors que, s'il jaillit du fond de vous-même, il va au contraire créer de l'harmonie. C'est là tout le travail du Kinomichi que j'ai pratiqué. »

Pour découvrir quelle est cette manière de vivre, voici un article de Pierre Willequet<sup>1</sup>. Le contenu de l'article est l'occasion de découvrir les subtilités de la méthode de Maître Masamichi Noro, et les photos de l'article mises sur le blog permettent de voir des instantanés de différents types de contacts et de mouvements (photos de Patricia Jais).

Pierre Willequet est enseignant de Kinomichi en Suisse. Il est proche de ce qui se vit au centre Assise à qui est dédié ce blog<sup>2</sup> puisque, comme Jacques Breton, il est relié à Karlfried Graf Dürckheim. Maître Noro lui-même était un ami de Dürckheim.

Cet article est paru dans Aïkido-Mag de décembre 2009. Vous trouverez à la fin de ce message la liste des articles sur le Kinomichi parus dans cette revue de la FFAAA, la Fédération à laquelle le Kinomichi est affilié. D'autres articles figurent sur le blog des Voies d'Assise dans le tag [kinomichi](#) (dans le 1<sup>er</sup> message il y a des réflexions de J. Breton).

### **Introduction de l'article :**

Le kinomichi, art créé en Occident par Masamichi Noro, puise son essence dans les traditions martiales et philosophiques extrême-orientales de son génial concepteur. Cette voie d'harmonie et d'énergie participe à la transmission et à la perpétuation de concepts plusieurs fois millénaires infiniment subtils.

## **Le Kinomichi au regard de la tradition**

**Pierre Willequet**

L'art du mouvement créé par maître Masamichi Noro, le kinomichi, plonge profondément ses racines dans la tradition extrême-orientale et la philosophie qui en est issue. Cet article a pour objectif temps d'aborder certains aspects et d'illustrer, autant que faire se peut, la façon dont cet art permet à sa culture de s'exprimer et, surtout, de s'incarner dans une expérience corporelle et humaine constamment revivifiée. Car pour tout pratiquant, il ne s'agit pas de comprendre les choses par le truchement de mots ou de concepts – où l'on demeurerait dans une logique de *connaissance* –, mais surtout de les intégrer en les manifestant par un certain "état d'être" au quotidien – où l'on pénètre alors dans une logique de *réalisation*<sup>3</sup>. En d'autres termes, il n'est pas exagéré d'affirmer que le Kinomichi participe, en tant que tel, à la transmission et la perpétuation d'une tradition millénaire, infiniment subtile, dont une des plus belles fleurs est ce qu'on appelle le *budô*<sup>4</sup>. Mais au-delà, il ouvre également des chemins d'expérimentations et de découvertes permettant à celles-ci de continuer leur déploiement à travers le vécu somato-psychique de chaque participant.

---

<sup>1</sup> Vous trouvez d'autres articles de lui sur son site : [http://www.kinomichi.ch/Kinomichi\\_presse.html](http://www.kinomichi.ch/Kinomichi_presse.html)

<sup>2</sup> Cf. [Accueil du blog Voies d'Assise](#).

<sup>3</sup> Cette dialectique connaissance / réalisation est notamment proposée par le sinologue François Jullien dans son ouvrage *Un sage est sans idée*, Paris, le Seuil, 1998, p. 74 et suivantes

<sup>4</sup> Formé par les kanji *bu* 武 qui montre une main arrêtant une lance et *dô* 道 qui signifie "la voie", le terme *budô* peut se comprendre comme « la voie pour arrêter la lance » ou « interrompre l'agression ». Il est défini de la manière suivante par maître Ueshiba : « Un chemin (...) qui conduit à la vérité, à la bonté et à la beauté : un chemin spirituel qui reflète l'absence de limite, la nature absolue de l'univers et les ultimes secrets de la création. » M. Ueshiba, *Budô -les enseignements du fondateur de l'aïkido*, Paris, Budostore, 1994, p. 31.

L'ancien Orient reste et demeure une source d'inspiration intarissable pour l'Occident moderne. Incessamment revisité par nombre de penseurs actuels, il continue de livrer ses trésors dont aucun ne semble pouvoir s'épuiser. Quels que soient les domaines explorés – artistique, économique, philosophique, spirituel... – cette porte du monde livre ses perles sans jamais se fourvoyer dans le dogmatisme ou la rigidité notionnelle.

Une des raisons qui apparaît à l'origine de cette particularité tient à la manière dont l'Orient a bâti son monde conceptuel (sa *Weltanschauung*). Car, contrairement à la démarche occidentale qui vise les phénomènes en tant qu'objets externes qu'il faut découper et modéliser sous forme logique et théorique, celui-ci propose une tout autre approche. Une autre appréhension du monde qui se base, essentiellement, sur un rapport aux choses de nature *contemplative*. Autrement dit, sur une façon d'être dans laquelle le corps trouve, immédiatement, sa juste place et son assise dans une relation aux choses ne se réduisant pas à ce qu'on en pense<sup>5</sup>.

Au lieu de décortiquer ce qui est perçu en le sectionnant en ses divers composants, comme l'a fait remarquablement l'Occident depuis l'Antiquité, l'Extrême-Orient va se placer non *face* à la nature, mais bien *en son sein* pour l'observer tout en reconnaissant en faire partie. Cette "méthode" n'implique donc, à aucun instant, la scission sujet / objet qui nous caractérise et qui a fait la gloire de la science contemporaine, notamment dans sa "maîtrise" de la matière et des phénomènes environnants. L'Orient observe "du dedans" avec les yeux "du dedans" ; il s'imprègne de ce qu'il perçoit et ne s'en exclut pas. Au contraire, il constate qu'extériorité et intériorité sont inévitablement reliés, parfaitement interactifs et qu'il est illusoire de vouloir les séparer.

Autrement dit, ce que l'esprit occidental découvre au début du XXe siècle grâce à la physique quantique – l'interdépendance et l'influence mutuelle existant entre l'observateur et ce qu'il observe – était déjà intuitivement conçu par l'ancien Orient quelques millénaires auparavant.

Ce point est capital et interpelle le pratiquant des arts traditionnels, japonais en particulier, de façon radicale. Car cette attitude initiale, dont on va retrouver la trace dans toutes les orientations traditionnelles, a eu sur l'histoire de la relation au corps un impact déterminant, *sans équivalent dans notre propre culture*. De ce point de vue, cette partie du globe a et aura encore beaucoup à nous apprendre.

Le corps est, pour l'Orient, l'expression même et la manifestation du monde cosmique, autrement dit, de l'ensemble des forces qui nous entourent et nous font exister. Il n'est pas uniquement un microcosme *inséré* dans un macrocosme, comme le proposait en leur temps Platon ou Paracelse. Non : le corps n'est pas uniquement inséré dans quelque chose, comme le serait une "petite" entité dans une "plus vaste". Il n'est pas séparé de l'énergie universelle, mais en est le canal et le support, comme peuvent l'être un arbre, une rivière, la foudre ou tout autre phénomène naturel sur lequel il nous est possible de méditer<sup>6</sup>. Le vécu du corps oriental n'est donc pas "individualisé" – au sens où il se vivrait en tant qu'être distinct – mais bien "inclusif" comme champ des possibles, potentielle ouverture à l'infini et à l'invisible. Ce qui est fondamental.

Car cette disposition implique, au moins, deux conséquences existentielles majeures qui vont irriguer cette civilisation et stimuler, dans l'après-coup, nombre de mouvements philosophiques récents plus proches de nous :

---

<sup>5</sup> Il est malheureusement patent que l'Asie d'aujourd'hui se détourne de plus en plus d'un tel positionnement en adoptant le modèle scientifique occidental, majoritairement analytique

<sup>6</sup> Voir, par exemple, les 64 hexagrammes du Yi King dont la plupart reprennent des éléments de la nature et en métaphorise les particularités.

- la première, c'est qu'il est vital d'envisager notre relation au monde comme une *implication* ou, mieux, comme une *imprégnation*. Celle-ci, de nature somato-psychique, ne supporte pas une médiatisation strictement "mentale" ou conceptuelle de son processus. D'où l'importance accordée au *silence* dans tous les arts traditionnels orientaux (mais aussi dans le monachisme ou la mystique occidentale<sup>7</sup>, preuve qu'une intuition de même tonalité a pu nourrir les êtres humains des deux côtés de la planète).
- la seconde, c'est qu'il est impossible d'échapper à l'une des composantes incontournable du réel : *sa perpétuelle transformation*. Tout ce qui existe est en mutation, en continuel changement. L'impermanence est la loi du monde, et rien, ni personne, ne peut imaginer s'y soustraire.

On va retrouver développés et magnifiés ces deux axes fondamentaux de la tradition dans la démarche proposée par maître Noro.

### **Le contact et la réceptivité**

La notion de *contact* sur laquelle le créateur du Kinomichi reviendra sans cesse, répond très concrètement à ce positionnement premier du philosophe antique pour lequel l'appréhension du monde ne peut admettre de cloisonnement entre les choses et lui. Au contraire, c'est en contactant les phénomènes – pour le pratiquant, son propre corps et celui du partenaire par le biais des saisies, mais aussi du ressenti global de ce qu'ils effectuent ensemble – que l'on peut *créer* quelque chose : une rencontre, un échange, un mouvement, etc... Or le contact, dans cette démarche spécifique, est bel et bien une imprégnation : c'est en assumant une infinie répétition des mêmes mouvements et des perceptions qu'ils induisent que, petit à petit, se développe une forme de reconnaissance mutuelle des réalités somatiques profondes. L'écoute et la prise en compte de leur rythme, de leur flux, de leur tonicité tendent vers une forme de compréhension intérieure, subtile de la réalité, jamais identique, toujours fluctuante de ce qui anime les corps. Ce contact ne supporte pas la confrontation ou la dureté, ni d'ailleurs la mollesse (« Dès qu'elle serre, la préhension est excessive et, dès qu'elle se relâche, elle n'atteint plus<sup>8</sup>. ») Il implique au contraire une totale présence à ce qui est, mais aussi et surtout, une *disponibilité* de chaque instant qui est, sans doute, le plus grand défi que l'on puisse faire à l'idéal héroïque occidental de réussite, de compétition et de prouesse. Là encore, l'un des fondamentaux de l'Orient se rencontre, dans cette prise de conscience, très précoce, de l'importance du mouvement réceptif ou du féminin... ou de ce que Lao Tseu nomme l'Obscur – ce qui ne peut se laisser traduire en mots ou en images finies, déterminées.

À tel point que la dimension réceptive, pour nombre d'orientations philosophiques orientales, est équivalente à la Voie, au Tao. À la Voie menant à la vie. À l'essence du vivant. Elle n'a toutefois rien à voir avec la passivité ou la simple soumission. Non. Il s'agit ici de discrétion, d'effacement, de "faire la place à" ce qui pourra advenir. Ce faisant, la réceptivité permet le contact, car elle façonne et appelle un espace interne pour ce qu'il y a à percevoir. Sans cet espace, sans ce retrait, la réceptivité est un vain mot et son accès barré. Il est donc tout à fait crucial d'entendre, dans la notion de contact telle qu'elle a été développée par Maître Noro, l'importance de cet effacement égotique et de tous les a priori, attentes, projections et crispations qui lui sont inhérents. Ainsi, comme expérience ressentie, le contact ne s'impose

---

<sup>7</sup> Voir ce qu'en dit R. Panikkar dans son excellent ouvrage *L'expérience de Dieu*, Paris, Albin-Michel, 2002

<sup>8</sup> Zhu Xi, cité par F. Jullien, *op. cit.* p. 73.

pas ; il se construit, se reçoit. En tant que pratiquants, nous sommes appelés à créer les conditions pour qu'il adviene, mais nous ne pouvons pas l'exiger. Il rejoint alors, d'une certaine manière, notre rapport à la vie, comme D. H. Lawrence l'avait parfaitement compris au siècle dernier :

« La vie est si douce et tranquille, et pourtant elle est hors de notre prise. Elle ne saurait être prise. Essayez de prendre possession d'elle, elle disparaît ; de l'empoigner, elle se confond en poussière ; de la maîtriser, et vous voyez votre propre image vous rire au nez avec le rictus d'un idiot. Qui veut la vie doit aller vers elle avec douceur ; comme on le ferait s'il s'agissait de s'approcher d'un cerf, ou d'un faon blotti au pied d'un arbre. Un geste trop brusque, une trop volontaire et trop brusque affirmation de soi, et la vie n'est plus devant vous ; il vous faut de nouveau partir à sa recherche (...). Abordez avec avidité et égoïsme un autre homme, et vous n'êtes qu'un démon hérissé d'épines qui vous laissera des blessures empoisonnées. Mais par la douceur, par le renoncement à toute affirmation de soi, par la plénitude de notre moi véritable et profond, nous pouvons nous rapprocher d'un autre être humain et connaître ainsi le meilleur et le plus délicat de la vie : le contact. Contact des pieds sur le sol, contact des doigts sur un arbre, sur un être vivant (...). Voilà la vie. Et c'est par le contact que nous vivons, tous, autant que nous sommes.<sup>9</sup> »

Le contact dans le Kinomichi, en sa subtilité qui nous est si étrangère, à nous qui aimons posséder, diriger, contrôler, nous amène à une autre constante de la pensée orientale : son intérêt pour le vide.

### **L'espace et le vide.**

Le vide dont il est question n'est pas le rien. Il n'est pas simple néant, non-être. La tradition le conçoit tout d'abord comme *absence d'intention*<sup>10</sup>. Ou, plus précisément, comme le dépassement de l'intention (son "deuil" en quelque sorte). Cette non-intentionnalité, appelée aussi "action non agissante" (le *wei wu wei* chinois) permet un champ, un lieu afin que "cela" adviene – sans que "cela" puisse être véritablement défini. Dans ce refus de toute coercition, donc de toute violence, le vide rejoint l'ouverture à ce qui peut se passer sans qu'il soit nécessaire d'intervenir par la volonté ou le faire. Il est donc une autre manière d'aborder la réceptivité, le grand *Yin* ou le féminin.

Dans un mouvement effectué avec le partenaire, je peux avoir l'intention de "bien faire", par exemple, ou de lui "faire du bien", mais je puis aussi envisager qu'il s'agit surtout d'autoriser le mouvement à se déployer selon ses propres lois. C'est en me vidant de tout projet à son égard que l'espace peut s'emplir de quelque chose qui n'est pas moi (non issu de mon intention), et que le mouvement peut manifester son dynamisme propre – comme une note de musique emplit l'espace d'une fréquence vibratoire spécifique. En l'envisageant de cette façon, le vide est d'une suprême efficacité. Il est ce qui permet aux flux de circuler, aux énergies – et donc au *ki* – de s'épancher, sans entrave ni barrière :

« Trente rayons autour d'un moyeu : le vide central fait l'utilité du chariot.  
On moule l'argile en forme de vase : le vide en fait l'utilité.  
Une maison est percée de portes et de fenêtres : ces vides font l'utilité de la maison.  
Ainsi tirons-nous avantage de quelque chose : le rien en fait l'utilité<sup>11</sup>. »

<sup>9</sup> Lawrence D. H., *Lady Chatterley et l'homme des bois*, Paris, Gallimard, 1977, p. 268.

<sup>10</sup> *Entretiens de Confucius*, Paris, Le Seuil, 1981, p. 75

<sup>11</sup> Lao-Tseu, *Tao-Te-King* (ch. XI), Paris, PUF, 2003, p. 93.

Dans le Kinomichi, il ne serait ainsi pas faux d'imaginer que l'effectuation des mouvements soit un prétexte – tout à fait indispensable, certes, d'où l'importance de la technique – pour rejoindre cette vacuité. Vacuité, répétons-le, qui n'est pas identique au rien, qui n'est pas non plus l'abandon de soi mais au contraire pleine et entière présence et attention à ce qui *se* passe ou à ce qui passe. Mais pour l'atteindre, l'infatigable répétition de l'exercice est absolument nécessaire. La technique, alors, même à son au-delà et à sa sublimation. Inlassablement répétée, comme chez le musicien, elle s'intègre à tel point qu'elle perd son caractère d'obstacle pour devenir le véhicule d'un instant d'expression et de fluidité, ou, pourrait-on dire, du vide, dans la mesure où, s'effaçant, elle disparaît en tant qu'effort pour devenir mélodie ou prétexte à la circulation des flux.

Cette intégration des aspects techniques a été longuement explorée par le taoïsme et, plus particulièrement, par Tchouang-Tseu. D'innombrables anecdotes reprennent cette expérience d'une parfaite maîtrise de l'artisan, et de la surprenante joie qu'elle procure. Dans ses écrits, Tchouang-Tseu évoque par exemple un cuisinier découpant un bœuf. Le travailleur est observé par un prince qui s'extasie devant la maîtrise de son art, et de l'absence d'effort qu'apparemment, elle lui demande. Le cuisinier s'explique alors :

« Quand j'ai commencé à pratiquer mon métier, je voyais tout le bœuf devant moi. Trois ans plus tard, je n'en voyais plus que des parties. Aujourd'hui, je le trouve par l'esprit sans plus le voir de mes yeux. Mes sens n'interviennent plus, mon esprit agit comme il l'entend et suit de lui-même les linéaments du bœuf.<sup>12</sup> »

Tout pratiquant d'un art traditionnel peut comprendre de quoi il est question. Le débutant est inmanquablement confronté au fait de voir « tout le bœuf devant lui ». Autrement dit, il se sent impuissant devant la masse d'informations, de complexités, de difficultés qui s'offrent à lui dans toute leur "épaisseur". Puis, cette opposition initiale entre sujet et objet se modifie : après quelques années d'exercice, le pratiquant « ne voit plus que certaines parties du bœuf », autrement dit, celles qui, dans la pratique, lui demandent le plus d'attention ou vont requérir de sa part le plus d'agilité ou d'effort. Enfin, le rapport à l'objet se transforme radicalement. Le pratiquant « trouve le bœuf par l'esprit sans plus le voir de ses yeux. Ses sens n'interviennent plus, son esprit agit comme il l'entend et suit de lui-même les linéaments du bœuf. » Pour le dire autrement, le pratiquant n'est, une fois encore, plus séparé de ce qu'il effectue – il ne le pense plus, ne le médiatise plus – mais est traversé par son action. Il agit sans agir ou, mieux, est mû par ce qu'il a intégré.

Par ces quelques lignes<sup>13</sup> on peut ainsi saisir en quoi le Kinomichi s'ancre résolument dans la tradition qui l'a vu naître, et notamment par deux de ses orientations majeures :

- *l'interpénétration sujet / objet* : en orientant constamment le pratiquant vers une pleine implication dans ce qu'il effectue, par le *contact*, maître Noro nous ramène sans cesse à prendre conscience des résistances qui nous animent : méfiance, fermeture et crispation, et donc séparation d'avec l'autre. Par une pratique assidue, ces résistances sont mises à l'épreuve et se métamorphosent radicalement, donnant accès à une rencontre effective avec l'autre, en d'innombrables dimensions de l'être.

---

<sup>12</sup> *The Complete Work of Chouang-Tzu*, traduit par J. F. Billeter in *Leçons sur Tchouang-Tseu*, Paris, Allia, 2003, p. 16

<sup>13</sup> Qui mériteraient, bien sûr, de nombreux développements.

- *l'inéluçtabilité de la transformation et l'importance du vide* : dans cette perspective, la répétition fait office de miroir<sup>14</sup> et permet au pratiquant le constat de sa perpétuelle mutation. Elle amène également à la position réçeptive, à la disponibilité nécessaire à l'effacement du moi et de ses innombrables attentes. De cette manière, elle donne également accès à un certain degré de vacuité, si chère à la pensée orientale<sup>15</sup>.

Ces orientations, jamais démenties par l'enseignement de maître Noro, sont, à mon sens, des composantes essentielles de la culture extrême-orientale et, sans doute, de ses plus belles émanations.

**ARTICLES sur le Kinomichi**  
**parus dans Aikido-Mag devenu Aiki-Mag en 2013, le Magazine de la FFAAA**  
**(Fédération Française d'Aikido, Aikibudo et Affinitaires) à laquelle le Kinomichi est affilié**

Date	Titre ( <i>lien vers pdf du numéro</i> )	Auteur	page
2003 Décembre	<a href="#">Le mouvement universel du Kinomichi</a>	Masamichi Noro	4-7
2005 Juin	<a href="#">La beauté intérieure du geste</a>	Entretien avec Françoise Paumard, Catherine Bazin, Martine Pilet, Françoise Weidmann	10-13
2006 Décembre	<a href="#">Une culture de l'accueil</a>	Christophe Génin	14-16
2007 Juin	<a href="#">Le mouvement et la spirale</a>	Raymond Murcia	16-18
2007 Décembre	<a href="#">Le Kinomichi et les neurones-miroir</a>	Andreas-Lange-Böhm	16-19
2008 Juin	<a href="#">Système de motivation et d'initiation d'action</a>	Andreas-Lange-Böhm	16-19
2008 Décembre	<a href="#">De la relation à soi à la relation à l'autre</a>	Bernard Hévin	20-22
2009 Juin	<a href="#">L'harmonie absolue</a>	Lucien Forni	14-17
2009 Décembre	<a href="#">Le Kinomichi au regard de la tradition</a>	Pierre Willequet	20-23
2010 Décembre	<a href="#">Au coeur de l'art</a>	Jean-Pierre Sarton	14-17
2011 Juin	<a href="#">Universelle harmonie</a>	Hubert Thomas	12-15
2011 Décembre	<a href="#">Noro Masamichi: 50 ans d'enseignement, de transmission et de partage en France</a>	Lucien Forni, Jean-Pierre Cortier, Françoise Paumard, Hubert Thomas	14-17
2012 Juin	<a href="#">La jouissance du mouvement</a>	Jean-Pierre Cortier	16-18
2013 Juin	<a href="#">Hommage à Maître Noro</a>	Maxime Delhomme	12
2016 Janvier	<a href="#">Le Kinomichi "Au coeur du mouvement"</a>	Hubert Thomas	8
2016 Juin	<a href="#">Le Kinomichi au Pays du Soleil Levant</a>	Hubert Thomas	10

**Livres :**

*La pratique du Kinomichi*, Daniel Roumanoff, Critérium 1992

*Le kinomichi, du mouvement à la création, Rencontre avec Masamichi Noro*, Raymond Murcia, Dervy 1996

*Le Kinomichi – le chef d'œuvre de Maître Masamichi Noro*, Bernard HÉVIN, Dervy 2014

**Autres informations sur le site de la KIIA (Kinomichi International Instructors Association) :**  
<http://www.kiia.net/fr/kinomichi.php> (dont les lieux de pratique sur <http://www.kiia.net/fr/search.php>)

<sup>14</sup> Le miroir est le symbole majeur du shintoïsme qui est la principale religion du Japon.

<sup>15</sup> Dans le bouddhisme notamment.